

献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
8月 25日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ハヤシライス しらす大豆 和風オムレツ	赤魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ れんこんとキノコのきんぴら
8月 26日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	豚肉のおろし和え ポテトサラダ 豆腐の旨煮	さわらのごま味噌煮 炒り菜 いんげんのおかか和え
8月 27日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	カラスカレイの梅かつお焼き なすの田楽 ほうれん草のお浸し	親子とじ お吸い物 きゅうりの酢のもの
8月 28日 水曜日	ご飯 味噌汁 切り干し煮 ふりかけ	パン スープ 切り干し煮 デザート	チキンカツ (ら)やわらかカツ キャベツとザーサイのサラダ ひじき煮 (ら)こんにゃくと大豆の煮もの	さばのかば焼き たまご焼き 小松菜の辛し和え
8月 29日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 豆腐の和風サラダ	あじのトマトソースがけ (特ら)カラスカレイのトマトソースがけ スパゲッティサラダ (ら)マカロニサラダ 厚揚げのおろし煮
8月 30日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	鮭の西京焼き 煮込み大根 ポパイサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 豆腐ステーキ なすのお浸し
8月 31日 土曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	鶏ももの中華炒め (ら)鶏ささみの中華炒め 山芋の煮物 きゅうりの酢のもの	赤魚の煮つけ トマトのかきたま汁 ほうれん草のごま和え



土曜おやつ

ホットケーキ